Chili-Fans leben länger (Studie)

Hallo,

mögen auch Sie den scharfen Geschmack von Chili im Essen? Dann wird Sie diese Nachricht freuen, denn **Chili verlängert Ihr Leben!** Zu dieser bahnbrechenden Erkenntnis kam eine Studie, die erst kürzlich veröffentlicht wurde: Forscher der Universität von Vermont stellten fest, dass der regelmäßige Verzehr von Chili das Risiko für einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt um bis zu 13 % reduzieren kann!

Chili gehört zur Gattung der Paprika. Der schärfegebende Inhaltsstoff der kleinen scharfen Schoten ist **Capsaicin**, eine der schärfsten Substanzen die wir kennen. Dieser Stoff hat es wahrhaftig in sich, denn ihm werden zahlreiche positive Eigenschaften zugeschrieben:

1. Blutverdünnung auf natürliche Weise
Capsaicin fördert die Durchblutung und wirkt blutverdünnend. Diese beiden Faktoren schützen Sie vor gefährlichen Blutgerinnseln und einem Gefäßverschluss.

2. Natürliche Regulierung des Blutdrucks
Durch seine entspannende Wirkung auf die Blutgefäße kann Capsaicin Ihren Blutdruck senken. Als Grund hierfür wird eine vermehrte Ausschüttung von Stickoxiden vermutet.

3. Senkung des schlechten LDL-Cholesterins
Untersuchungen legen den Schluss nahe, dass Capsaicin das schlechte LDL-Cholesterin reduzieren und somit gefährlichen Ablagerungen im Gefäßinneren (Plaques) vorbeugen kann. Dies vermindert das Risiko für Gefäßverschlüsse, Herzinfarkte und Schlaganfälle.

4. Antioxidans gegen freie Radikale
Capsaicin ist ein hervorragendes Antioxidans. Es bekämpft die schädlichen freien Radikale, die unsere Blutgefäße angreifen, den Blutdruck ansteigen lassen und zahlreiche Erkrankungen begünstigen.

5. Aktivierung des Stoffwechsels
Capsaicin aktiviert den Stoffwechsel und hilft hierdurch beim Abnehmen. Laut Studien profitieren insbesondere Menschen, die an Übergewicht und daraus resultierendem Bluthochdruck leiden, von dieser Wirkung. Generell gilt, dass Capsaicin das Risiko für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ II reduzieren kann!

All diese Eigenschaften der scharfen Schoten helfen Ihnen bei der Vorbeugung teils schwerwiegender Erkrankungen. Daher ist die Zubereitung von Speisen mit Chili sehr empfehlenswert. Verwenden Sie in der Küche entweder getrocknete Chilischoten oder gemahlenes Chilipulver.

Bitte bedenken Sie: Laut Statistischem Bundesamt sind hierzulande Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache! Damit Sie bis ins hohe Alter gesund bleiben, raten wir Ihnen eindringlich, auf einen gesunden Blutdruck zu achten. Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck ist gefährlich, denn er begünstigt die gefürchtete Atherosklerose (Arterienverkalkung). Hierbei kommt es zu einer Ansammlung von Fett und Kalk in den Arterien, die den Blutdurchfluss vermindern oder sogar stoppen können.

Die gute Nachricht ist: Es gibt eine einfache Möglichkeit, wie Sie einen normalen Blutdruck natürlich und mit minimalem Zeitaufwand aufrecht halten können.